

☆きゅうしょくレシピ43☆

【フライビーンズ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

だいずみずに	160グラム
かたくりこ	30グラム (おおさじ3)
あぶら	あげものができるりょう
さとう	20グラム (おおさじ2)
しょうゆ	10グラム (こさじ2)
みず	5グラム (こさじ1)

(つくりかた)

- 1 さとう、しょうゆ、みずをじっくりにて、タレをつくる。
- 2 だいずにかたくりこをつけて、あぶらであげる。
- 3 あげただいずとタレをからめる。

